



کمیته تحقیقات دانشجویی
دانشکده بهداشت



بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶

احسان محمدی^۱، نرگس جمشیدزاده^۲، فاطمه چگینی^۳،
فاطمه السادات باقری^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی قزوین
۲. کارشناس مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی ایلام
۳. دانشجوی کارشناسی مهندسی بهداشت حرفه‌ای، دانشگاه علوم پزشکی قزوین

رئوس مطالب

مقدمه و هدف

اهداف

مواد و روش ها

نتایج

بحث و نتیجه گیری

منابع

مقدمه

- خواب یکی از نیازهای اصلی انسان
- تاثیر مهمی بر سلامت روانی و عملکرد روزانه افراد در جنبه های گوناگون زندگی از جمله روابط اجتماعی، شغلی
- اختلال در ریتم خواب علاوه بر تهدید سلامت انسان، در کارکردهای اجتماعی نیز خدشه و باعث ناهنجاری های روانی-اجتماعی
- دانشجویان علوم پزشکی با توجه به نیاز به شب کاری، بالا بودن میزان استرس و فشار کاری، بیشتر در معرض اختلالات خواب
- همچنین زندگی در خوابگاهها باعث کاهش کیفیت خواب

ادامه – مقدمه

- فناوری تلفن همراه پدیده جهانی است که به سرعت در حال رشد و پیشرفت است.
- استفاده از تلفن همراه خود حتی در مواقع حتی هنگام خواب، رانندگی، کلاس‌های درس، موقع تماشای تلویزیون و صرف غذا افراطی
- موجب بروز مشکلات فراوانی از جمله اختلال در خواب، افت تحصیلی، مشکلات مالی و بسیاری از مشکلات بیولوژیکی
- امروزه اکثر دانشجویان از تلفن همراه استفاده‌های مختلفی می‌کنند و یکی از تفریحات آن‌ها اشتغال به تلفن همراه و ارتباط بایکدیگر است.
- هدف از انجام این مطالعه بررسی تأثیر استفاده از تلفن همراه بر کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶ می‌باشد.

اهداف

۱. تعیین میزان استفاده آسیب زا از تلفن همراه در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶
۲. تعیین میزان کیفیت خواب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶
۳. تعیین ارتباط بین میزان استفاده از تلفن همراه با کیفیت خواب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی شهر ایلام در سال ۱۳۹۶

روش کار

➤ توصیفی تحلیلی

➤ جامعه : دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام

➤ نمونه : ۱۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام

➤ روش نمونه گیری: تصادفی

➤ گرد آوری داده ها با استفاده از دو پرسشنامه:

۱. پرسشنامه استفاده آسیب زا از تلفن همراه (COS)

۲. پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI)

روش کار

➤ توصیفی تحلیلی

➤ جامعه : دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام

➤ نمونه : ۱۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی ایلام

➤ روش نمونه گیری: تصادفی

➤ گرد آوری داده ها با استفاده از دو پرسشنامه:

۱. پرسشنامه استفاده آسیب زا از تلفن همراه (COS)

۲. پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI)

روش کار

➤ پرسشنامه استفاده آسیب زا از تلفن همراه (COS)

۱. این مقیاس بر اساس 10 شاخص روانشناختی از راهنمای تشخیصی و طبقه بندی اختلالات روانی است	استفاده بیش از حد	$n \leq 25$
۲. دارای 21 آیتم	استفاده متوسط	$25 \leq n \leq 75$
۳. خرده مقیاس و زیر عامل ندارد	استفاده کم	$n \leq 25$
۴. بر اساس قالب پاسخ طیف لیکرت پنج گزینه‌ای (۱- خیلی کم 2- کم 3- تا حدی 4- زیاد 5- خیلی زیاد)		

➤ پرسشنامه کیفیت خواب پترزبورگ (PSQI)

۱. دارای ۹ سؤال کلی است و ۷ مؤلفه
۲. کیفیت خواب ذهنی، تأخیر در خواب (مدت زمانی که فرد به رختخواب می رود تا زمان شروع خواب)، میزان خواب، کفایت خواب (نسبت خواب واقعی به مدت زمانی که فرد در رختخواب به سر می برد)، آشفتگی خواب، استفاده از داروهای خواب آور و بدکارکردی روزانه.

یافته ها

میزان استفاده از تلفن همراه	فراوانی	درصد
استفاده کم (کمتر از ۲۵)	۲۵	۱۹
استفاده متوسط (بین ۲۵ تا ۷۵)	۱۰۱	۷۸
استفاده بیش از حد (بیش از ۷۵)	۴	۳

جدول ۱: توزیع فراوانی دانشجویان از لحاظ میزان استفاده از تلفن همراه

یافته ها

- ✓ میانگین سن دانشجویان مورد بررسی (21.15 ± 2.55) که حداقل سن آنها ۱۷ و حداکثر سن آنها ۲۶ سال بوده است.
- ✓ ۵۱ نفر (۳۹٪) مرد و ۷۹ نفر (۶۱٪) زن بودند.
- ✓ ۴۶٪ افراد از نظر وضعیت اقتصادی - اجتماعی خوب، ۵۲٪ متوسط و ۲٪ ضعیف بودند.
- ✓ ۵۴٪ از دانشجویان در خوابگاه و ۴۶٪ در منزل سکونت داشتند.

یافته ها

- ✓ ۱۹٪ دانشجویان استفاده کننده مفرط از تلفن همراه بودند.
- ۷۸٪ استفاده کننده معمولی و ۳٪ از تلفن همراه کم استفاده می کردند.
- ✓ ٪ دانشجویان کیفیت خوابشان مناسب و ۵۵٪ دانشجویان کیفیت خواب نامناسب داشتند.

یافته ها

- ✓ بین میزان استفاده از تلفن همراه و و اختلال خواب افراد ارتباط معنی دار و مستقیم وجود داشت ($P < 0.001$, $r = 0.35$).
- ✓ بین دختران و پسران از لحاظ میزان استفاده از تلفن همراه تفاوت معنی داری وجود داشت ($P < 0.001$, $t = 3.28$) که میزان استفاده پسران از تلفن همراه با میانگین (65.05 ± 15.27) بیشتر از میزان استفاده از تلفن همراه در دختران با میانگین (55.74 ± 16.12) بوده است.

نتیجه گیری

یافته ها نشان داد که بین میزان استفاده از تلفن همراه با کیفیت خواب رابطه معنی داری وجود دارد به طوری که استفاده زیاد از تلفن همراه باعث افزایش اختلالات خواب می شود لذا متخصصین روان درمانی و پژوهشگران می توانند با کنترل این عامل سبب افزایش کیفیت خواب و در کل افزایش کیفیت زندگی دانشجویان شوند.

منابع

1. Atadokht A. The relationship of cell phone overuse with psychopathology of sleep habits and sleep disorders in university students. The Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty. 2016;14(2):136-44.
2. Hamblin DL, Wood AW. Effects of mobile phone emissions on human brain activity and sleep variables. International journal of radiation biology. 2002 Jan 1;78(8):659-69.
3. Fritze K, Wiessner C, Kuster N, Sommer C, Gass P, Hermann DM, Kiessling M, Hossmann KA. Effect of global system for mobile communication microwave exposure on the genomic response of the rat brain. Neuroscience. 1997 Sep 26;81(3):627-39.
4. Kamibeppu K, Sugiura H. Impact of the mobile phone on junior high-school students' friendships in the Tokyo metropolitan area. Cyberpsychology & Behavior. 2005 Apr 1;8(2):121-30.
5. Billieux J, Van der Linden M, d'Acremont M, Ceschi G, Zermatten A. Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone?. Applied Cognitive Psychology. 2007 May;21(4):527-37.
6. Nasab AF, Azimi H. Study of patterns and subjective quality of sleep and their correlation with personality traits among medical students of Hamadan University of Medical Sciences. Scientific Journal of Hamadan University of Medical Sciences. 2008 Jan 1;15(1):11-5.

با تشکر از توجه شما عزیزان

